PROTOCOL MASS

POR LAERCIO REFUNDINI

Aeróbio

Construindo um shape grande e definido

Aeróbio: Construindo um shape grande e definido

Nosso objetivo principal é fazê-lo ficar grande, porém com uma certa definição.

Um corpo grande e sem definição dá um aspecto de um corpo gordo! E não é o objetivo do Protocol Mass, né?!

No entanto, a ciência tem se deparado com certa concorrência entre os treinos de força e musculares.

Se não feito da maneira correta, o treino aeróbio pode atrapalhar os treinos de hipertrofia.

Esse estudo científico mostra os efeitos concorrentes quando o treino de força e treino aeróbio são associados.

Alterações no perfil hormonal e bioquímico indicam interferência nos ganhos hipertróficos no grupo que realizou tanto treinos de força, quanto aeróbio.

Contudo, é inegável que o treino de cardio auxilie no processo de perda de gordura.

Assim, o Protocol Mass deixou a critério de seus participantes a opção de fazer o aeróbio ou não, mas é fundamental seguir algumas regras:

- Escolha treinos aeróbios de baixa intensidade ou HIITs
- Treine com intervalo de 6 a 12 horas depois do treino de musculação

Aeróbio baixa intensidade ou HIITs

O cardio tradicional, se feito em baixa intensidade, pode auxiliar com o gasto calórico semanal auxiliando o processo de perda de gordura.

A gordura é oxidada em baixa intensidade.

Do ponto de vista bioquímico, quando mantemos baixa intensidade e longa duração o percentual de queima de lipídios é aumentado. Cerca de 70 a 90% das calorias queimadas vêm da gordura!

Mas é importante frisar que o consumo calórico total é baixo nessa atividade. E o tempo total da atividade para gerar um gasto calórico considerável deve ser relativamente alto, superior a 20-30 min.

HIITs

A ciência contemporânea tem comprovado que os treinos HIITs (high intensity interval training) curtos e de alta intensidade não interferem no ganho de massa muscular.

Pelo contrário, podem até ajudar os ganhos de massa muscular com sprints máximos e extremamente curtos.

A vantagem mais interessante dos HIITs é que vão te dar mais endurance muscular, ou seja, aquela última série que você estava ficando acabado, e não conseguia realizar as 12 repetições, parando na 10ª, com os HIITs você vai conseguir chegar na 12ª repetição.

Essa inovadora forma de exercícios aeróbicos intercala picos de alta intensidade com períodos de descanso parado ou em baixa intensidade.

Geralmente, tem uma curta duração, em torno de 5 a, no máximo, 30 minutos. Melhor que isso, os HIIT's queimam uma quantidade altíssima de kcal por sessão de treino, algo em torno de 250 a 350 kcal a cada 30 minutos de treino.

Após o reconhecimento mundial dos HIITs, alguns autores da comunidade científica acabaram sendo consagrados por seus protocolos altamente eficazes.

Então, resolvemos colocar algumas sugestões dos principais protocolos, como Tabata, Gibala, Boucher e Tjorna.

6 a 12 horas de intervalo

Nosso foco é te deixar grande, portanto, vamos realizar o aeróbio, independentemente se é um cardio de baixa intensidade ou um HIIT em outro período.

A diferença deve ser de 6h a 12h de distância do seu treino de hipertrofia, ou seja, se fez o treino muscular pela manhã às 7h, faça o cardio depois do trabalho às 18h-19h.

Tomar essa medida segundo as evidências científicas pode evitar as interferências no seu ganho de massa.

Assim, você maximiza toda a construção muscular após o treino e realiza seu aeróbio com força total, sem depleção dos estoques de glicogênio muscular.

Essa informação acima é tão importante que, se isso for impossível na sua rotina, é preferível que não faça o cardio!

Com tudo isso em vista, elaboramos uma tabela para facilitar a sua escolha, de acordo com o seu tempo disponível ou preferência de intensidade:

	Intensidade	**Duração**	**Equipamentos**
Aeróbio	Leve	20 a 40 min	Esteira, bike, elíptico, remo, escada, escalada, etc.
HIIT	Intenso ou Muito intenso	5 a 20 min	

Protocolo Aeróbio sugerido:

- 20 a 40 min - intensidade leve

Protocolos HIITs sugeridos:

- Tabata: 1 a 4 blocos (I - 2 min) 8 séries - 20 seg muito intenso + 10 seg recuperação
- Tjorna: 1 a 4 blocos (I - 4 min) 4 min intenso

- Boutcher: 1 a 4 blocos (I - 1 min) 10 séries - 8 seg muito intenso + 12 seg recuperação
- Gibala 4 a 10 séries 60 seg intenso + 75 seg leve

Legendas	
seg	segundo
min	minuto
I	intervalo entre blocos